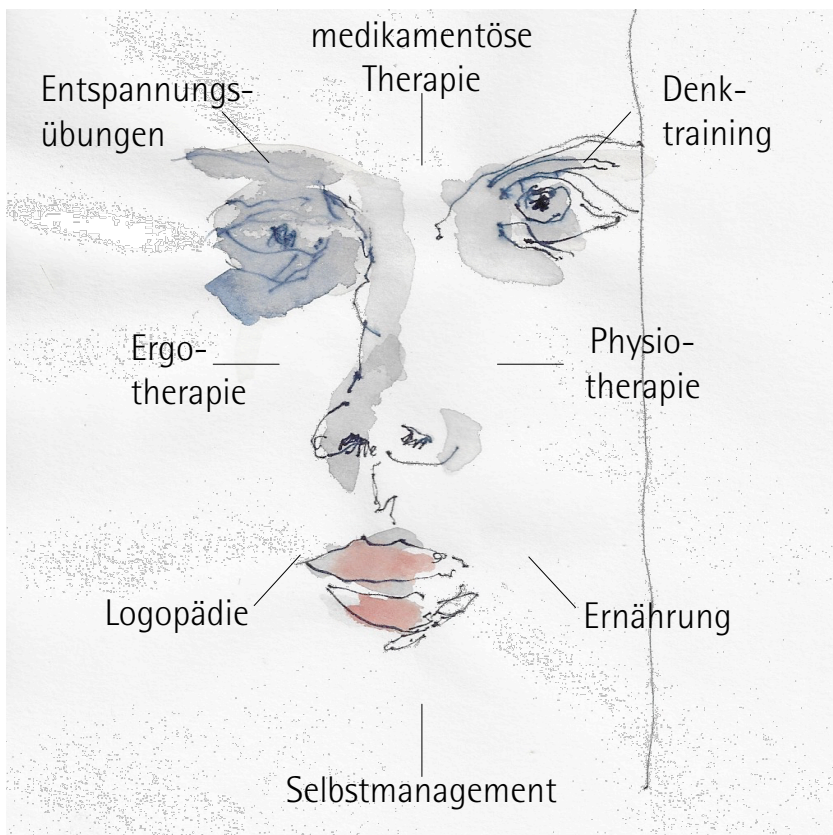


# Leben mit Parkinson

*"Hilfe zur Selbsthilfe"*



Deutsche Parkinson  
Vereinigung e.V.  
Landesverband  
Hessen e.V.

*Mein Parkinson*

2025

*Begleiter*

# Leben mit Parkinson

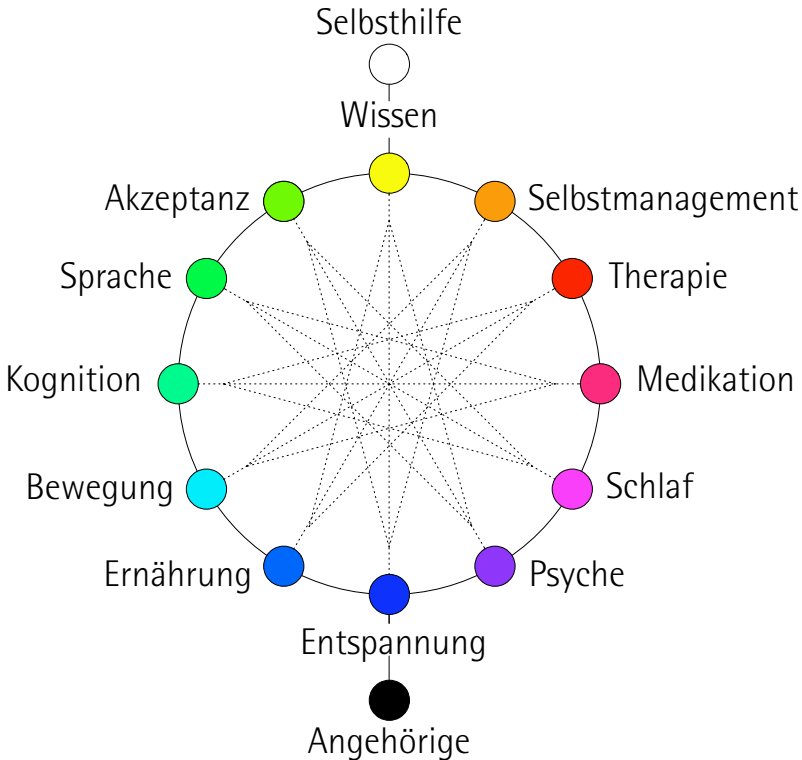
*"Ich unterstütze meine Behandlung."*

Der aufgeklärte Patient möchte wissen, was er selbst tun kann, um die medizinische Behandlung bei Parkinson zu unterstützen. Dieser kleine Parkinsonbegleiter, entstanden in der Auseinandersetzung mit der eigenen Erkrankung und der Arbeit in einer Selbsthilfegruppe, möchte nicht nur bei der täglichen Terminplanung helfen, sondern die Textbeiträge sollen aufzeigen, welche Maßnahmen im Rahmen der Selbsthilfe ergriffen werden können, um den Krankheitsverlauf bestmöglich mit zu gestalten und wie dabei auch die eigene Lebensqualität mit der Erkrankung nach Möglichkeit erhalten werden kann.

Klaus Gudzent, Frankfurt am Main, Oktober 2024

# Leben mit Parkinson

*Leitmotiv: vernetztes Denken*



Morbus Parkinson ist eine Ganzkörpererkrankung mit einer Vielzahl von Symptomen. Die Behandlung erfordert eine ganzheitliche Therapie, die den Patienten als Ganzes betrachtet und verschiedene Themen seiner Gesundheit und seines Wohlbefindens integriert. [1]

<https://www.aerzteblatt.de/archiv>

# Leben mit Parkinson

*"Ich erstelle einen Selbsthilfeplan."*

Der Parkinsonbegleiter ist so aufgebaut, dass für jeden Monat ein Thema aufgerufen wird und in den monatlichen Kalenderwochen (KW) Hilfen zur Selbsthilfe formuliert werden. So kann der interessierte Leser über des gesamte Jahr abwechslungsreiche Tipps zur Selbsthilfe zu unterschiedlichen Themen erhalten. Die aufgerufenen Themen mit den jeweiligen Tipps zur Selbsthilfe sind lediglich Vorschläge, an denen er sich orientieren kann. Ein individueller Selbsthilfeplan muss natürlich ganz speziell für den Patienten, der die Möglichkeiten der Selbsthilfe für sich in Anspruch nehmen will, in Zusammenarbeit mit den Ärzten und Therapeuten, erarbeitet und abgestimmt werden. [2]

<https://www.gesundheit.gv.at>

# Leben mit Parkinson

*"Hilfe zur Selbsthilfe I/2025"*

Januar

Thema Wissen

KW 1 mehr wissen-besser verstehen

KW 2 *ich informiere mich selbst*

KW 3 *ich suche gezielt Informationen*

KW 4 *ich tausche Informationen aus*

---

Februar

Thema Selbstmanagement

KW 5 gut organisiert-aktiv gestalten

KW 6 *ich beobachte mich*

KW 7 *ich lege ein Symptomtagebuch an*

KW 8 *ich formuliere Ziele*

---

März

Thema Therapie

KW 9 weniger verwalten-mehr gestalten

KW 10 *ich weite meinen Blick*

KW 11 *ich stelle Fragen*

KW 12 *ich bringe mich ein*

KW 13 *ich kenne meine Grenzen*

# Leben mit Parkinson

*"Hilfe zur Selbsthilfe II/2025"*

Thema Medikation

KW 14 gut angepasst-besser wirksam

KW 15 *ich führe einen Medikamentenplan*

KW 16 *ich beachte die Einnahmezeiten*

KW 17 *ich achte auf Eiweiß*

---

Thema Schlafen

KW 18 achtsam betten-ruhiger schlafen

KW 19 *ich überprüfe mein Schlafverhalten*

KW 20 *ich baue Stress ab*

KW 21 *ich achte auf gute Schlafhygiene*

---

Thema Psyche

KW 22 Hilfe suchen-weniger sorgen

KW 23 *ich erkenne Verhaltensmuster*

KW 24 *ich führe ein Tagebuch*

KW 25 *ich bewege mich*

KW 26 *ich baue mir ein Netzwerk auf*

April

Mai

Juni

# Leben mit Parkinson

*Hilfe zur Selbsthilfe III/2025*

Juli

Thema Entspannung

KW 27 mehr loslassen-tiefer entspannen

KW 28 *ich kenne meine Stressmelder*

KW 29 *ich finde die passende Technik*

KW 30 *ich plane feste Zeiten im Alltag ein*

---

August

Thema Ernährung

KW 31 achtsam ernähren-besser befinden

KW 32 *ich schalte einen Berater ein*

KW 33 *ich achte auf spezifische Merkmale*

KW 34 *ich plane feste Mahlzeiten*

KW 35 *ich trinke ausreichend*

---

September

Thema Bewegung

KW 36 gezielt trainieren-besser beweglich

KW 37 *ich schule die Körperwahrnehmung*

KW 38 *ich trainiere Kraft und Ausdauer*

KW 39 *ich übe täglich*

# Leben mit Parkinson

*Hilfe zur Selbsthilfe IV/2025*

Thema Kognition

KW 40 regelmäßig üben-geistig fit bleiben

KW 41 *ich strukturiere meinen Tag*

KW 42 *ich kläre meine Lücken ab*

KW 43 *ich halte mich geistig fit*

---

Thema Sprache

KW 44 klar sprechen-besser teilhaben

KW 45 *ich höre auf meine Stimme*

KW 46 *ich nutze Therapiemöglichkeiten*

KW 47 *ich stärke meine Stimme*

KW 48 *ich singe in der Gruppe*

---

Thema Akzeptanz

KW 49 mehr verstehen-leichter akzeptieren

KW 50 *ich bin mir selbst bewusst*

KW 51 *ich lasse Gefühle zu*

KW 52 *ich spreche über meine Krankheit*

KW 1 *ich übernehme eine aktive Rolle*

Oktober

November

Dezember



# Leben mit Parkinson

*"mehr wissen - besser verstehen."*

Wissen



Die Komplexität des Krankheitsbildes erfordert ein breites Spektrum an Informationen und Wissen, um die Symptome und die Behandlungsoptionen besser zu verstehen und um geeignete Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen. [2]

<https://dpv-bundesverband.de>

# KW 1      Dezember 2024 / Januar 2025

---

Montag  
**30**

---

Dienstag  
**31**

---

Mittwoch  
**1**

---

Donnerstag  
**2**

---

Freitag  
**3**

---

Samstag  
**4**

---

Sonntag  
**5**

Wissen

# Leben mit Parkinson

*"Ich tausche meine Informationen aus."*

Wissen entsteht im Prozeß und nicht als Paket. Wissen bildet sich in der Auseinandersetzung, in Texten, im Dialog, der mit anderen geführt wird.



Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann eine neue Sichtweise auf die eigene Lebenssituation eröffnen. Wo vorher Ratlosigkeit herrschte, können jetzt vielleicht Handlungsmöglichkeiten und Mut, neue Wege zu gehen, gefunden werden. In der Gruppe kann man von einander lernen, die eigenen Probleme mit anderen Augen zu sehen. [5]

<https://hessen-parkinson.de>

Montag  
**20**

Dienstag  
**21**

Mittwoch  
**22**

Donnerstag  
**23**

Freitag  
**24**

Samstag  
**25**

Sonntag  
**26**

Wissen

# Leben mit Parkinson

## Quellennachweis

[1] Vgl. "Neue Konzepte gegen Morbus Parkinson", Deutsches Ärzteblatt, Berlin, 11.04.2023

<https://www.aerzteblatt.de/archiv>, (abgerufen 15.09.2024)

[2] Vgl. "Die Symptome von Parkinson", Deutsche Parkinson Vereinigung, Neuss, 2023,

<https://www.dpv-bundesverband.de>,

(abgerufen 15.09.2024)

[3] Vgl. "Parkinson-Krankheit", Parkinsonstiftung, Berlin, 2024, <https://www.parkinsonstiftung.de>,

(abgerufen 15.09.2024)

[4] Vgl. "Morbus Parkinson: Hoffnung auf neue Therapien", Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen, Berlin, 2024,

<https://parkinson-gesellschaft.de>, (abgerufen 19.09.2024)

[5] Vgl. "Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe", Landesverband Hessen in der Deutschen Parkinson Vereinigung, 2024,

<https://hessen-parkinson.de>, (abgerufen 20.09.2024)

[6] Vgl. "Europäische Physiotherapie-Leitlinie beim idiopathischen Parkinson-Syndrom", 2014,

[www.parkinsonnet.info/euguideline](http://www.parkinsonnet.info/euguideline),

(abgerufen 20.09.2024)

[7] Vgl. "Parkinson-Krankheit-wenn sich Bewegungen verändern", Bundesärztekammer, kassenärztliche Bundesvereinigung, Berlin 2024,

<https://www.patienten-information.de>,

(abgerufen 20.09.2024)

[8] Vgl. "Well-Being-Map, Parkinson-Tagebuch", UCB Pharma GmbH, Wiesbaden 2024, <https://www.ucb.com>,

(abgerufen 20.09.2024)

# Leben mit Parkinson

*"Hilfe zur Selbsthilfe"*



Gefördert durch die AOK -  
Die Gesundheitskasse in Hessen